

راهکار بسیار موثر برای کنترل استرس و تسلط بر خود

استرس یکی از شایع ترین حالات روحی و روانی در میان سنین مختلف انسان ها بوده که به مراتب در طول عمر خود به آن دچار می شوند. اگر این استرس به دفعات کم و زودگذر اتفاق بیافتد ، کاملاً طبیعی بوده و گاهی محرک انسان برای پیشرفت خواهد بود. اما اگر این حالت به خود رنگ و بوی دائمی گرفته و در طول روز برای یک فرد به وجود بیاید ، به عنوان هشدار مهم تلقی ، از علایم عمده ی شناسایی استرس می توان به موارد زیر اشاره کرد.

- رنگ پریدگی و یا سرخ شدن صورت
- لرزش بدن
- بالا رفتن ضربان قلب
- افزایش و یا کاهش فشار خون
- سردرد های شدید
- لرزیدن صدا
- اختلال در گفتار

با این ده روش استرس خود را کنترل کنیم:

۱- از گاه کوه نسازید

در مواجهه با مشکلات عاقلانه رفتار کرده و واقع بین باشید. همه ی اتفاقات زندگی را همان اندازه ای که هستند ببینید. بزرگنمایی مشکلات نه تنها کاری از شما پیش نمی برد ، بلکه موجب افزایش استرس شما شده و تصمیم گیری را برایتان سخت تر خواهد کرد.

۲- روحیه خود را تقویت کنید

بهترین ابزار برای کنترل استرس ، داشتن روحیه ی قوی و مستحکم است. در مواجهه با مشکلات نهراسید و در نهایت آرامش با آن ها روبه رو شوید. به یاد داشته باشید که استرس و آرامش با هم در تقابل بوده و به صورت همزمان درون یک فرد جای نمی گیرند ، بنابراین برای مقابله با استرس ، می توانید با حفظ روحیه ی مثبت خود ، به کنترل آن بپردازید.

۳- مدیریت زمان داشته باشید

اگر قرار است در طول روز چندین کار را انجام دهید ، لیستی از آن ها تهیه کرده و برایشان برنامه ریزی کنید. در صورت نبود برنامه ی دقیق زمانی ، ممکن است در پایان روز موفق به انجام برخی از کارها نشده و همین امر باعث بروز استرس در شما می شود.

۴- مثبت اندیش باشید

عینک بدبینی را از چشمان خود بردارید و با دیدی مثبت به زندگی و اتفاقات او بنگرید . پروراندن افکار منفی در ذهن موجب بروز استرس شدید در بدن شده و قطعاً برای مهار کردن آن با مشکل مواجه می شوید.

۵- کارهایتان را اولویت بندی کنید

هدف های خود را به ترتیب اهمیت آن ها یادداشت کنید. با انجام این کار متوجه خواهید شد که بسیاری از آن ها بی ارزش بوده و تنها حجم عظیمی از استرس را به شما تزریق می کنند. داشتن استرس برای کارهای کوچک را از بین ببرید.

۶- به فعالیت های مورد علاقه خود بپردازید

همه ی افراد در زندگی خود به کارهای خاصی علاقه ی بیشتری نشان می دهند که با انجام آنها احساس آرامش پیدا می کنند و برای دقایقی هرچند کم ، از فکر کردن به نگرانی های خود دور می شوند.

۷- کار امروز را به فردا مسپارید

۸- ورزش کنید

همان طور که می دانید ، فواید ورزش به حدی زیاد است که بازگو کردن آن در این مطلب گنجانده نخواهد شد. یکی از فواید بی نظیر ورزش ، علاوه بر رشد و پرورش بدن ، پرورش روح و روان است . اگه به مراتب در طول روز دچار استرس های فراوان هنگام ورزش می شوید ، از انجام حرکات ورزشی غافل نشوید مقدار زیادی هورمون شادی و نشاط به نام اندورفین در مغز ترشح خواهد شد که به شکل قابل توجهی به آرامش و کنترل استرس کمک خواهد کرد .





بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

راهنمای کنترل خشم و استرس

واحد آموزش سلامت-۱۴۰۱

MA-EP-PA-63-01

در زندگی دو راه دارید :

یا باورداشته باشید هیچ معجزه ای وجود ندارد ...یا باور داشته باشید همه چیز معجزه است.



منبع: <http://help.tums.ac.ir>

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی

عصر، خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵ و ۸-۶۶۴۰۵۷۰۵

وب سایت: WWW.Madaen.hospital.COM

۹-مراقبه داشته باشید

یکی دیگر از راه های پرفشار در کنترل استرس و اضطراب ، انجام مدیتیشن و یا مراقبه است .

۱۰-گوش دادن به موسیقی

یکی دیگر از تکنیک های مفید در کنترل استرس ، گوش دادن به موسیقی های آرامش بخش و خاطره انگیز است . اگر در شرایط پرتنش به سر می برید ، می توانید با گوش دادن به یک موسیقی دلنشین ، از حجم استرس خود بکاهید.

